



PERSOONLIJK

DI

ONTWIKKELPLAN

TEAM
— EST. 2001 —
WERKLUST

PERSOONLIJK DI ONTWIKKELPLAN

DI staat voor duurzame inzetbaarheid: dat betekent nu en in de toekomst over de mogelijkheden te beschikken om te blijven werken met behoud van gezondheid en werkplezier.

Naam

Organisatie

Waarom dit persoonlijke DI-plan

Je maakt een plan voor jezelf en voor jouw inzetbaarheid in je werk, nu en in de toekomst. Misschien komen er uit de DIX-vragenlijst scores waaruit blijkt dat je risico loopt of is er sprake van een hoog verzuim. Wat het ook is, het is belangrijk om een plan te hebben en in gesprek te gaan met je werkgever. Dit geeft richting, steun en duidelijkheid. Zo kun je de juiste voorwaarden creëren die bijdragen aan jouw vitaliteit, motivatie en werkplezier.

Privacy

Dit is jouw persoonlijke DI-plan. Of je dit plan deelt met je leidinggevende of alleen gebruikt als eigen leidraad om met je leidinggevende in gesprek te gaan is jouw keuze. Jouw coach deelt dit document niet met je werkgever.

EEN SMART PLAN VAN AANPAK

WAT IS SMART
OOK ALWEER?

SPECIFIEK

Wat wil ik bereiken? Wanneer en waar ga ik mijn plan uitvoeren? Ik wil mijn doel bereiken door er bewust mee bezig te zijn. Het is mijn plan, want ik ben er zelf bij betrokken.

MEETBAAR

Wat is mijn startsituatie? Vanaf hier wil ik stappen zetten. Wanneer vind ik dat ik op de goede weg ben? Hoeveel uur werk ik dan, welke taken doe ik dan?

ACCEPTABEL

Ik ben bereid om mij in te zetten voor mijn re-integratie en beseft dat mijn werkgever ook achter mijn plan van aanpak moet staan. Mijn plan moet door ons beiden geaccepteerd worden.

REALISTISCH

Mijn re-integratie moet haalbaar zijn. Er zijn grenzen aan wat ik kan bereiken in een periode en soms moet ik naar alternatieven zoeken. Dus stel ik haalbare doelen en vraag ik hulp om mijn grenzen te leren kennen.

TIJDGEBONDEN

Ik begin nu en zet een tijdspad uit met de stappen die ik ga zetten. Wanneer heb ik wat bereikt?

LEEFSTIJL VERBETEREN

Welke onderwerpen hebben
voor jou prioriteit om mee aan
de slag te gaan?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk:

- Lichamelijke conditie versterken
- Mentale conditie versterken
- Werkdruk hanteren
- Werk-privébalans verbeteren
- Veerkracht vergroten
- Grenzen stellen
- Motivatie voor het werk vergroten
- Kennis & vaardigheden ontwikkelen
- Loopbaankeuzes verkennen
- Belemmeringen in werk oplossen

Anders, namelijk:

1. IK WIL HET VOLGENDE DOEL BEREIKEN OM DUURZAAM INZETBAAR TE BLIJVEN
2. WAT WIL IK BEREIKEN EN WANNEER MOET DIT GEBEUREN?
3. WANNEER HEB IK MIJN DOEL BEREIKT?
4. WIE HEB IK NODIG OM MIJN DOEL TE BEREIKEN?
5. WAT KUNNEN ZIJ DOEN OM MIJ TE HELPEN?
6. HEB IK DE KENNIS & VAARDIG-HEDEN IN HUIS OM MIJN DOEL TE BEREIKEN?

7. WELKE MIDDELEN HEB IK NODIG?

8. WAT HEB IK VAN MIJN WERKGEVER NODIG?

9. WANNEER WIL IK MIJN DOEL BEREIKT HEBBEN?

10. WELKE TUSSENSTAPPEN KAN IK NEMEN?

11. WELKE MAATREGELEN NEEM IK ALS SUCCES UITBLIJFT?

TEAM
EST. 2001
WERKLUST

TEAM
EST. 2001
WERKLUST

085 060 17 15
info@teamwerklust.nl
teamwerklust.nl